

Klasická a sportovní masáž **/ jaro 2013 / - přednáška**

Přednášející : MUDr. Kateřina Kapounková

1. úvod - test
2. charakteristika masáží, historie masáží
3. hygiena, pomocné masážní prostředky
4. kontraindikace masáží
5. masážní hmaty
6. celkové a místní účinky masáží
7. druhy sportovní masáže
8. mechanické masážní prostředky a přístroje
9. podvodní masáž, masáž a sauna, masáž a světelné procedury
10. doplňující masážní techniky / akupresura,.. /
11. rezerva
12. zk – písemný test
13. zk- písemný test

Doporučená literatura:

1. Javůrek J. Léčebná rehabilitace sportovců
2. Žaloudek K. Masáž
3. Jirka Z. Regenerace a sport
4. Kvapilík J. Sportovní masáž
5. Hošková B. Masáž ve sportu
6. Poděbradský J. Fyzikální terapie I,II

Dálkaři :

- I. **charakteristika masáží, historie masáží**
hygiena, pomocné masážní prostředky
kontraindikace masáží
- II. **pomocné masážní prostředky**
účinky masáží
- III. **masážní hmaty**
druhy sportovní masáže
alternativní masážní techniky